

BASKET, 5 GIOCATORI SU 10 SUBISCONO INFORTUNI AL TENDINE D'ACHILLE: DAGLI ESPERTI I CONSIGLI PER PREVENIRLI E CURARLI

Scegliere calzature sportive corrette, eseguire esercizi di stretching prima degli allenamenti e rafforzare i muscoli del polpaccio. Sono questi alcuni dei consigli degli esperti per prevenire lesioni al tendine d'Achille, problemi fisici molto frequenti nel mondo del basket e che colpiscono oltre il 45% dei giocatori. Tra le raccomandazioni in caso di infortunio c'è anche quella di affidarsi alle nuove tecnologie laser.

Il basket è uno degli sport più apprezzati in Italia e all'estero per via della sua dinamicità e numerosi benefici che apporta alla salute mentale e fisica. Basti pensare che secondo un'indagine americana pubblicata su *The Guardian*, il basket ha superato nel corso degli anni in popolarità il baseball e il football, venendo praticato da oltre **26 milioni di persone**, soprattutto giovanissimi. E in Italia secondo i dati *Istat*, occupa il **terzo posto degli sport più praticati dopo calcio e pallavolo**, interessando **oltre 800mila persone**. Passione che accomuna amatori di ogni età e celebrities che, prima di entrare nel mondo dello star system, hanno deciso di giocare a basket durante il college: da **George Clooney a Brad Pitt**, da **Kevin Hart a Snoop Doog**, fino ad arrivare all'ex presidente **Barack Obama**. Ma praticare questo sport senza i giusti accorgimenti aumenta il rischio d'infortuni: secondo uno studio pubblicato da *Sports Illustrated*, il **45% dei giocatori di basket ha subito lesioni al tendine d'Achille**, problema che ha costretto a stop forzati anche stelle dell'**NBA** come **Kobe Bryant, Wesley Matthews, Maurice Taylor e Mehmet Okur**. Basti pensare che l'esito delle **Finals NBA 2019** è stato compromesso dall'infortunio che ha colpito **Kevin Durant**, il campione dei **Golden State Warriors**. Ma quali sono i **consigli degli esperti**? La prevenzione inizia a casa con la scelta di **calzature sportive idonee alla conformazione del piede** e continua sul campo con **regolari esercizi di stretching** affiancati ad allenamenti mirati a **rafforzare i muscoli del polpaccio**. Infine, per ridurre i tempi di recupero dagli infortuni gli esperti consigliano di affidarsi alla **laserterapia**.

Per questo è stata brevettata la [Theal Therapy](#), terapia laser made in Italy creata da **Mectronic** che, sfruttando il mix di diverse lunghezze d'onda, adatta il trattamento in base a **parametri fisiologici** come età, fototipo e tipologia di tessuto. "Il basket è uno degli sport più praticati al mondo ma, come ogni attività fisica, il **rischio di infortuni e problematiche fisiche è sempre dietro l'angolo** soprattutto se l'atleta non rispetta alcune regole come una **corretta alimentazione** e uno **stile di vita sano** – spiega il **dott. Marco Longafeld**, massofisioterapista della **Scaligera Basket Verona** – Credo che l'allenamento debba essere il più **personalizzato** possibile, **specifico** per il gioco della pallacanestro e dovrebbe mirare alla ricerca dell'**equilibrio del sistema muscolare**, il tutto coadiuvato dall'**aiuto di un preparatore atletico**. Durante la mia esperienza nel basket, ho potuto riscontrare come gli **infortuni più frequenti fossero di origine traumatica**, localizzati a **livello delle articolazioni**, tipo le **distorsioni semplici o complicate della caviglia e del ginocchio**, e da usura "overuse", dalle **infiammazioni alle tendiniti**, in primis del rotuleo e dell'achilleo per proseguire con **dolori diffusi a carico del ginocchio** (gonalgie), il tutto dovuto per lo più a **sollecitazioni ripetute e a carichi eccessivi**. Per queste problematiche l'ausilio di **Theal Therapy** diventa un **valido alleato**

nella prevenzione e nella cura degli infortuni. La tecnologia laser emette un raggio luce che entra nei **tessuti provocando una risposta biochimica sulla membrana cellulare** e **all'interno dei mitocondri**. Tra le azioni principali vi sono **l'effetto antidolorifico**, dovuto all'**aumento della soglia della percezione da parte delle terminazioni nervose** e dalla **liberazione di endorfine**, e **l'effetto antinfiammatorio** dovuto all'**aumento del flusso sanguigno conseguente alla vasodilatazione**.

Ma quali sono gli altri infortuni più comuni nel mondo del basket oltre a quelli che colpiscono il tendine d'Achille? Secondo uno studio della **National Athletic Trainers' Association** la maggior parte delle lesioni avvengono a carico degli **arti inferiori**, sia per cause legate allo stress da sforzo, sia per cause traumatiche: il **38% degli infortuni** riguarda le ginocchia, il **27% anca e gambe**, il **35% i piedi**. Ma non è tutto, perché il **60% degli infortuni riguarda la fascia di giovani 15-24** che pratica basket a **livello amatoriale durante il periodo del college**. E ancora, nel mondo della pallacanestro si possono verificare **lesioni della cuffia dei rotatori** o episodi di **lussazione** dovuti al **contatto fisico con altri giocatori**, e **traumi alle dita delle mani** per via di un errato controllo del pallone. Non mancano anche infortuni che interessano il **volto, in particolar modo gli occhi, mento e bocca**.

Ecco infine il **decalogo degli esperti per prevenire e curare i più frequenti infortuni nel basket**:

1) SOTTOPORSI A UN REGIME DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

Eeguire sempre una scrupolosa preparazione fisica e un allenamento il più personalizzato possibile. L'equilibrio del sistema muscolare e il rinforzo dei distretti più a rischio sono importanti per la prevenzione.

2) SEGUIRE UNO STILE DI VITA SANO E UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

La prevenzione inizia a casa con l'apporto di un corretto fabbisogno calorico e il mantenimento di uno stile di vita sano, senza eccedere in alcun modo.

3) INDOSSARE CALZATURE SPORTIVE IDONEE

È necessario munirsi di scarpe che evitino soprattutto lo scivolamento sulla superficie di gioco e che offrano buona stabilità anche grazie ad un medio supporto alla caviglia. Per scongiurare distorsioni recidive, inoltre, è consigliabile l'utilizzo di un bendaggio con un nastro da taping.

4) PRESTARE ATTENZIONE ALLO STRETCHING E AGLI ESERCIZI POSTURALI

Svolgere un buon riscaldamento è importante per prevenire il rischio d'infortuni, ma altrettanto lo sono tutte le esercitazioni di stretching e le posture atte a mantenere una certa elasticità dei distretti muscolari.

5) IDRATARSI PRIMA, DURANTE E DOPO LE PARTITE

Mantenersi correttamente idratati è il monito principale per garantire una performance atletica ottimale, riducendo fatica e stress. Anche le bevande cariche di sali minerali sono utili perché regolano il bilanciamento idrosalino, consentendo un buono stato di salute delle cellule e dei tessuti.

6) RINFORZARE LA MUSCOLATURA DEGLI ARTI INFERIORI

Gli esercizi di rinforzo muscolare, di controllo neuromotorio e l'equilibrio tra muscoli agonisti e antagonisti sono fondamentali per il miglioramento della performance, per la salvaguardia delle strutture legamentose, e per contrastare traumi a carico delle articolazioni e sue eventuali recidive.

7) SOTTOPORSI A MASSAGGI DECONTRATTURANTI

Il basket mette sotto sforzo continuo l'apparato muscolare: per scongiurare contratture, stiramenti e strappi è utile sottoporsi periodicamente a massaggi che permettono il rilassamento dei diversi distretti muscolari.

8) EVITARE DANNI DA SOVRACCARICO FUNZIONALE

Il giocatore deve imparare ad ascoltare il proprio corpo e dosare i carichi di lavoro durante l'allenamento per evitare stress da sovraccarico.

9) CONTROLLARE LE CONDIZIONI DEL CAMPO DA GIOCO

Non sottovalutare le condizioni del campo, sia all'aperto sia indoor: assicurarsi che non vi siano crepe, presenza di detriti, bagnato e che la superficie sia idonea al corretto svolgimento della partita.

10) IN CASO D'INFORTUNIO UTILIZZARE LA LASERTERAPIA

L'ausilio del laser Theal Therapy si è rivelato estremamente utile nella cura e nel recupero in tempi più rapidi di patologie acuto-croniche legate al mondo del basket.